






PICK UP  
その症状、ロコモかもしれません！

腰・膝・肩が「動かすのが痛くてつらい」「痛いから動きたくない」と思ったことはありませんか？それはロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)かもしれません。状態が悪化し、要介護や寝たきりにならないためにも、それぞれの段階や状況に応じたロコモ予防を始めましょう。

ロコモの危険性があるかどうかを確認しましょう。次の項目に該当するものが1つでもあればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下をはけない 
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である 
- 家の中でつまずいたり滑ったりする 
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2パック程度)をして持ち帰るのが困難である 
- 階段を上るのに手すりが必要である 
- 15分くらい続けて歩けない 
- 横断歩道を青信号で渡りきれない 

【ロコモとは】  
骨や筋肉といった運動器の障害のために移動機能が低下している状態をロコモといい、進行すると要介護や寝たきり、うつになる恐れが高くなります。

ロコモの無料検診を行います

立ち上がりテストや歩幅判定テスト、身体状態・生活状況判定方法の質問票を総合的に判定します。

- 日時/2月21日(火)・22日(水)9時~12時
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人
- 定員/35人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、1月31日(火)までに健康支援課へ。



ロコモ検診を受診した人やロコモメイト養成講座に参加した人にロコモのチェック法や予防運動を掲載した日めくりカレンダーを配布しています。

【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

腎臓のための栄養相談

腎臓は、血液中の老廃物を排出したり、血圧の調整を行ったりする大切な臓器です。保健所の栄養士が腎臓によい食事について個別相談を行います。相談は毎月1回、開催しています。



- 日時/1月30日(月)9時~17時
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話またはFAXで、1月20日(金)までに健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

精神科医によるこころの健康相談

精神科医が、悩みを抱える本人・家族の相談に応じます。既に精神科に通院している人は主治医に相談してください。



- 日時/1月26日(木)13時30分から、14時30分から、15時30分から
- 場所/市保健所
- 対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

栄養塾で健康になろう

糖尿病や高血圧など、生活習慣病を予防・改善するための講話、減塩食の試食を行います。また、希望者には自宅で作ったみそ汁の塩分測定も行います。



- 日時/2月7日(火)10時30分~11時30分 (受け付けは10時15分から)
- 場所/大宮公民館 ■対象/20歳以上で市内在住の人
- 定員/30人
- 料金/無料
- 持参するもの/筆記用具、希望者は当日自宅で作ったみそ汁100cc程度
- 申し込み/電話またはFAXで、1月20日(金)までに健康支援課へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

みやざきロコモメイト養成講座

ロコモに関して正しい知識を持ち、家族や友人、職場・地域でロコモ予防を呼びかけるロコモメイト養成講座を開催します。自分自身のためにもなるロコモメイトになりませんか？



- 日時/2月19日(日)14時~16時
- 場所/市保健所
- 定員/70人
- 料金/無料
- 申し込み/電話で、2月17日(金)までに宮崎大学医学部内ロコモ事務局(☎85-0986)へ。
- 【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

不妊治療費を助成しています

人工授精や体外受精、顕微授精による不妊治療をしている夫婦に対して、治療費を助成しています。対象者や助成額、申請期限など、詳しくは市ホームページを確認するか、健康支援課へお問い合わせください。



【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

特定健診・後期高齢者健診は2月まで

「特定健診」「後期高齢者健診」はもう受診しましたか？健診では血圧や血糖値など、体の状態を調べることができます。受診できる期限まで残りわずかです。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。通院中の人も受診できますので、かかりつけの医師にご相談ください。健診内容や自己負担金については、「平成28年度 宮崎市健康診査受診券」を参照してください。



- 期限/2月28日(火)
- 場所/指定医療機関
- 対象/35歳以上の市国保加入者、宮崎県後期高齢者医療制度加入者
- 【問】国保年金課 ☎42-2359 FAX20-3562

甲状腺予約治療

年森 啓隆(としもり ひろたか)医師の甲状腺治療《予約治療》を昨年11月18日より開始しております。



医療法人 迫田病院  
TEL 0985-51-3555  
HP http://www.kowakai.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前(9時~12時30分)	○	×	○	×	○	△	×
午後(13時30分~17時30分)	○	×	○	×	○	×	×


※土曜日は第2・第4のみ診療です

**相談窓口**

- こころの悩み**  
こころのダイヤル 【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00~23:00  
ライフネット宮崎 ☎28-2555 【相談日時】火・木・土曜 19:00~23:00
- 人間関係**  
流産、死産、病気で子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)  
【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00  
メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30
- 虐待など**  
臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】2/9(木)14:00~16:00  
弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】2/15(水)14:00~16:30  
【問】宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30は、男女共同参画の相談も受け付けます)

【相談日時】月~金曜 8:30~17:15(祝・休日、年末年始を除く)  
【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766  
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター  
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市ホームページからも確認できます。



※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。